

Интерактивный курс лекций для подростков

«STOP Стресс»



Подготовила: педагог-психолог
1 кв. категории МКОУ
«Тиличической СШ»
Шактар-оол Кара-кыс
Сергеевна

Тилички 2026 г



Инструкция



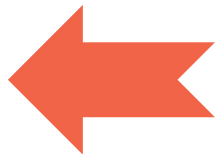
**Кнопка для возвращения в
основное меню лекции
(содержание)**



Кнопка «нажать»



**Следующая
страница**



Предыдущая страница



СОДЕРЖАНИЕ

**Что такое
стресс**



**Причины
стресса**



**Стадии
стресса**



**Последствия
стресса**



**Способы
снятия
стресса**



**Чек-лист
заботы о себе**





Причины стресса



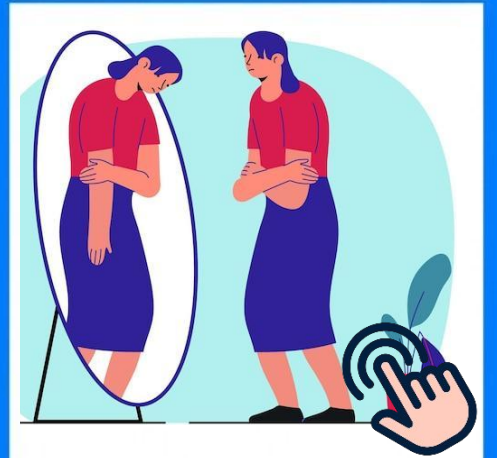
Окружающая
среда (перемены
погоды, пыль,
шум...)



Мои мысли (как
я отношусь к
происходящему)



Социальная среда
(общение, конфликты,
переговоры...)

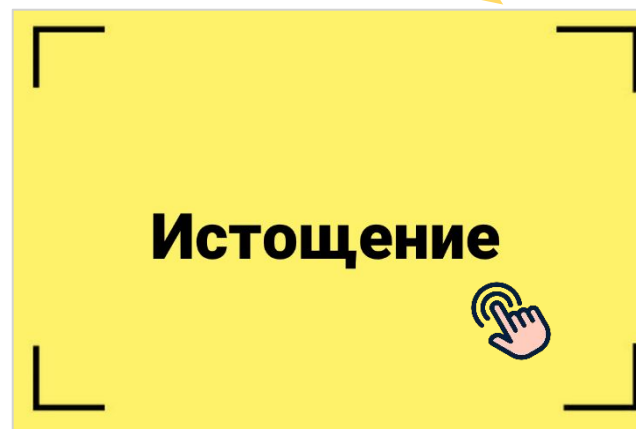
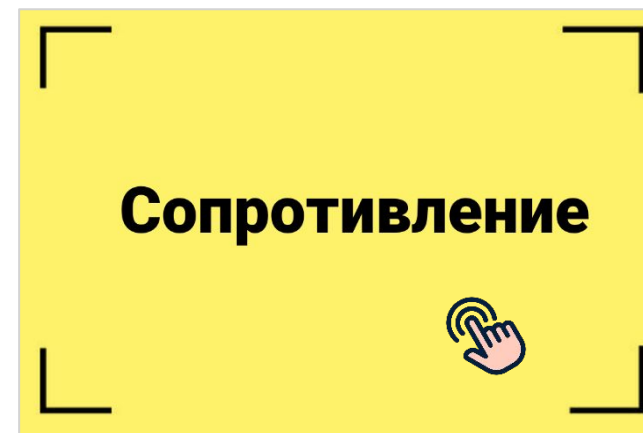


Физиологически
е факторы
(недовольство
собой,
старение...)





3 стадии стресса



Тревога



Первая реакция организма на стресс

Тело и психика переходят в «режим повышенной готовности», пытаются приспособиться и мобилизуют силы и ресурсы организма к новым условиям:

- Мышцы тела либо напрягаются либо замирают
- Высокий адреналин
- Учащенное сердцебиение
- Появляется потливость
- Острое чувство паники
- Снижение концентрации внимания
- Острая реакция на раздражители





Сопротивление

Психика и организм стараются справиться со стрессовой ситуацией.

Острое чувство тревоги постепенно уменьшается

Особенности стадии:

- Постепенно адаптируется к происходящему если набрал ресурсов.
- Когда стрессовый фактор перестаёт восприниматься как угроза, состояние стабилизируется и организм возвращаются к норме.
- При этом стресс всё ещё продолжается на физиологическом уровне: уровень гормонов стресса



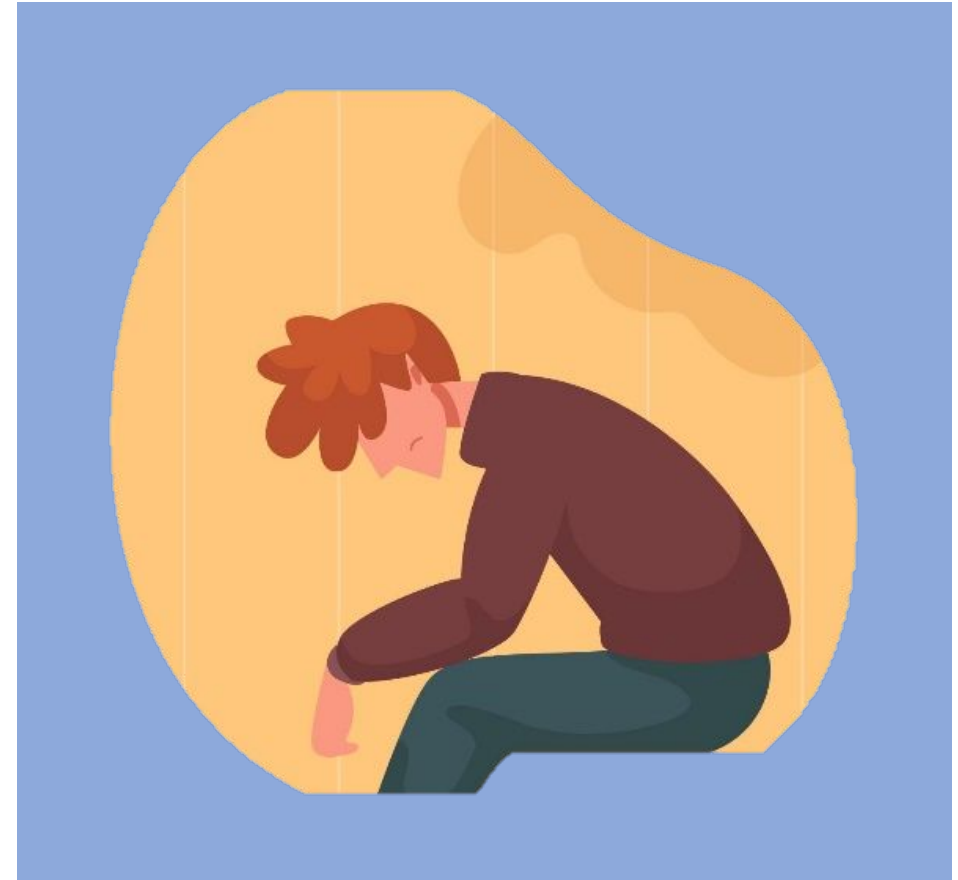


Истощение

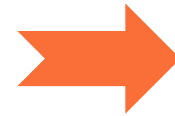
Внутренние ресурсы заканчиваются. Человек больше не может справляться с проблемами привычными способами.

Некоторые особенности стадии:

- Организм и психика начинают подавать сигналы о том, что им необходима помощь: постоянная усталость, страхи, боли в теле без явной причины, проблемы с пищеварением, снижение работоспособности, ощущение бессилия и отчаяния.
- Если ничего не менять, после стадии истощения часто следуют болезни — как психологические, так и физические: депрессия, сердечно-сосудистые заболевания или другие серьезные состояния.



Последствия стресса



Способы снятия стресса

Работа с эмоциями

Эмоции сигнализируют о том, что нам нравится или не нравится, от чего лучше отказаться, что безопасно или где имеет смысл быть осторожнее. Потому так важно прислушиваться к эмоциям, быть с ними, а значит, с самим собой, в контакте.

Для этого надо:

- важно уметь распознавать свои чувства и эмоции, научиться выражать их словами или действиями;
- анализировать и разбираться, что стоит за той или иной эмоцией;
- трансформировать негативную эмоцию в позитивную.



Способы снятия стресса

Работа с мыслями

Мысли — основа работы со стрессом. Именно они формируют наши эмоции, а те в свою очередь находят отражение в теле. Мысли — человек вполне может и должен влиять.

Как это сделать:

- останавливать и говорить себе: «Стоп»;
- преобразовывать из негативных в позитивные;
- отслеживать внутри себя и направлять в положительное русло или действие.



Способы снятия стресса



Работа с телом

Самый простой и в то же время самый энергозатратный способ противостоять стрессу — тренировка тела. Ежедневная физическая нагрузка необходима нам так же, как ежедневная чистка зубов или питание. И это не пустые слова. Доказано, что на 40-й минуте занятий физической культурой в организме вырабатываются особые вещества — гормоны радости эндорфины.

- Бег
- Плавание
- Тренировки...



Техники для расслабления

Стряхивание пыли



Четыре краски



Я жива
Я дышу
У меня
есть тело

Мои плечи,
они
расслаблены

Это мой
живот, он
гладкий

Это мои
стопы, они
мягкие

Сканирование тела



Дыхание на 4-7-8



Вдох на 4
сек.
Задержать
дыхание на 7
сек.
Выдохнуть
на 8 сек.



Забота о себе



**Прогулки на
природе**

**Здоровое
питание**

Саморазвитие

**Уметь говорить
«НЕТ»**

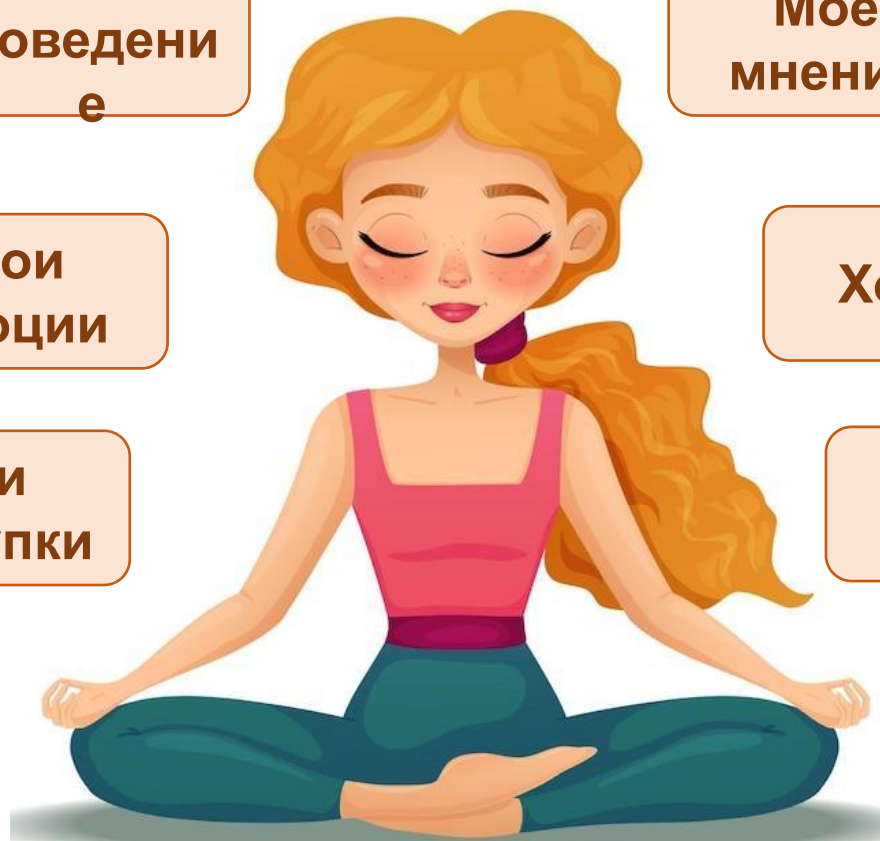
**Здоровый
сон
(7-8 часов)**

**Время для
себя**

**Время с
близкими**

Вне моего контроля

Мой контроль



Мое
поведени
е

Мое
мнение

Мои
эмоции

Хобби

Мои
поступки

Мои
слова

Мои
мысли

Чужое
мнение обо
мне

Прошное

Чужие
сплетни

Чужое
поведение

Чужое
настроение

Чужие
мысли

Погода

Список использованных источников



1. З.Т. Джелиева, Э.Л. Быдтаева, А.М. Зураева Психология стресса. Учебно-методическое пособие. : ИП Цопанова А.Ю., 2024. – 60 с. – Текст (визуальный) : непосредственный [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3RqzyX> (дата обращения: 17.02.2026).
2. Акарачкова Е.С., Байдаулетова А.И., Беляев А.А [и др] Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика. Клинические рекомендации. СПб.: Скифия-принт; М.: Профмедпресс, 2020. — 138 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3Rr25t> (дата обращения: 17.02.2026).
3. Что такое стресс: анимация // Vk Видео: видеохостинг. 00:02:01 (время воспроизведения). URL: https://vk.com/video42822269_456240032?t= (дата обращения: 17.02.2026)
4. Создай: оживи фотографии. Нейросеть: сайт. URL: <https://sozd.ai/> (дата обращения 13.02.2026).
5. ru.freepik.com: векторные изображения: сайт. URL: <https://clck.ru/3RsAAy> (дата обращения 12.02.2026).